

NOMBRE .....

FECHA .....



En el cole de Ana se está preparando una ruta en bici para mañana. Hace mucho que no practica, pero le apetece pasar el día con sus amigas.

Van a hacer un pícnic por el camino y Ana ha pensado llevar unos sándwiches de salmón ahumado, manzanas y unas botellas de agua.

1 Después de leer el texto.

- ¿Podrías decir que Ana tiene buena salud social?

.....

- ¿Qué medida de prevención estaría siguiendo?

.....

2 Mira lo que va a llevar Ana para comer y contesta:

- ¿Qué origen tienen esos alimentos?

.....

.....

- ¿Qué tipo de alimentos son según su función?

.....

.....

3 El salmón ahumado, ¿sería un alimento natural o procesado?

.....

4 Según lo que se entiende por dieta saludable, indica por qué la comida de Ana de mañana podría considerarse saludable.

.....

- 5 Una de sus amigas va a llevar latas de refrescos. ¿Qué le aconsejarías?

.....

- 6 Practicar ejercicio físico aporta beneficios. Indica algunos que conozcas.

.....

.....

- 7 Ana dice que hace mucho que no monta en bici. ¿Qué le dirías para evitar riesgos y accidentes?

- Antes de empezar:

.....

- Al terminar:

.....

- Durante la ruta:

.....

- 8 ¿Por qué debemos mantener una postura correcta en nuestras actividades?

.....

- 9 Mira las siguientes fotografías y di cuál elegirías para llevar la comida y por qué.



.....

.....

- 10 ¿Qué postura es la más indicada para dormir?

.....

.....